

今回は、アンソニー・バーランド氏の「人生が変わる習慣」から紹介します。人間はとにかく愚痴を言いたがる生き物です。夏になると「暑い」、冬になると「寒い」と愚痴を言います。春と秋は過ごしやすい季節ですが、それでも強い風が吹くと「今日は肌寒い」、雨が降ると「うっとうしい天気だ」と愚痴を言います。こんなふうに人間は年がら年中、気候ひとつとっても愚痴を言いながらすごしているのです。気候について愚痴を言う人は、それ以外のことにも愚痴を言う傾向があります。たとえば勤務中も「いやな仕事だ」、食事中も「料理がまずい」と愚痴を言います。要するに、いつも心に不満があり、それが愚痴となって表面化するのです。愚痴を言うことは決して建設的な態度ではありません。むしろ恥ずべき態度です。愚痴を言えば言うほど、心の中に不満がたまりまます。その結果、精神的にも肉体的にも経済的にも、ますます多くの不幸を招き寄せてしまうのです。変えることができないなら、愚痴を言ってもしかたがありません。変えることができるなら、それを変えるための行動を起こすべきです。どうしても愚痴を言いそうになったら、自分の人生の中で恵まれていることに意識を向けて積極的に感謝しましょう。感謝の対象はいくらでもあります。成功していない人は何かにつけて愚痴を言い、成功している人はあらゆる機会をとらえて感謝します。アメリカの経営コンサルタント、ブライアン・トレーシーは、こう言っています。「何に対しても感謝する習慣を身につけることだ。感謝するたびに、現状よりさらに大きな業績をあげるきっかけになる」《変えることができないなら、愚痴を言うな。変えることができるなら、変えるための行動を起こせ。

人の愚痴を聞き続けると、具合が悪くなる。愚痴には毒があるからだ。変えることができないこと、自分の容姿や、過去、あるいは他人の性格や行動に関する愚痴は聞いていて疲れる。不満がたまっている人は、ささいなことにも文句をつけ、愚痴をいう。やがて、イライラや不満が、顔に出てしまう。陰(けん)のある「不満顔」だ。「他人は変えられない。変えることができるのは自分だけ」愚痴ではなく、感謝に意識を向ける。何に対しても感謝する習慣を身につけたい。

Q1:成功してない人は何を言い、成功している人は何をしますか？

A1:()

Q2:愚痴や不満がたまった時どの様に対処していますか？

A2:()